أثر تمرينات مناطق محددة في تعلم مهارتي المراوغة والخداع وضرب الكرة بالرأس لطلاب المرحلة المتوسطة بكرة القدم

م.د عادل عباس ذياب AdiL-1901@yahoo.com
كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
الكلمة المفتاحية : اسلوب المناطق المحددة Keywords: Specific Areas Style
تاريخ استلام البحث : ٢٠١٦/١/١٢ تاريخ قبول النشر :٢٠١٦/١/٢٨

الملخص:

ان عملية اكتساب وتعلم المهارات الاساسية في اي لعبة رياضية تعد الحجر الاساس للوصول الى المستويات العليا وتوجد العديد من الوسائل والادوات التي تساعد في عملية التعليم ومنها اسلوب المناطق المحددة لكونها تساعد على الاداء المهاري في مساحات صغيرة في الملعب والتي تتشابه الى حد كبير مع المساحات المستعملة في اللعب وبالتالي فان هذا الاسلوب يغني الاداء المهاري للمتعلم بما يتلائم ومتطلبات الاداء البدني والحركي والخططي للعبة ، وتبرز اهمية البحث في كون المهارات الاساسية بكرة القدم هي القاعدة القوية والمهمة في ابراز لعبة كرة القدم للأعمار المبكرة من المبتدئين من الرياضة المدرسية بوصفها الرافد الرئيسي في تزويد الاندية والمنتخبات الوطنية وصولا بهم الى المستويات العليا واظهرت نتائج البحث وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية مهارتي المراوغة والخداع وضرب الكرة بالرأس لدى افراد عينة البحث مما يؤكد فاعلية هذا الاسلوب في تعلم واداء هاتين المهارتين.

The Impact of Specific Areas Trainings on Learning the Two Skills of Dribbling and Deception among Intermediate Students

Inst. Adil Abbas Dhiyab

Abstract :

The process of acquiring and learning the basic skills in any sport is regarded the cornerstone to get to reach high levels. There are various approaches and tools assisting in the learning process, among them is the specific areas method as it helps in the skillful performance in small areas within a playfield which are so much similar to those used in playing, and, in turn, this method enriches the skillful performance of a learner in concordance with the requirements of bodily, kinetic and planning performance of the game. The significance of the study stems from the fact that basic skills in football are the firm and important bases in bringing football out to young aged beginners in school sports as it is considered the main source of provision to clubs and national teams reaching up to high levels. The study results displayed that there are significant differences in testing the two skills of dribbling and deception among sample members which asserts the efficacy of this approach in learning and performing both skills.

1- التعريف بالبحث

١-المقدمة واهمية البحث

تعد كرة القدم من الالعاب الفرقية المشوقة والمحببة للصغار والكبار لما تحمله من اثارة وسرعة وتشويق نتيجة لتطور مستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا وخططيا مما جعل المعنيون يطلقون عليها لعبة المواهب المتعددة لان تتطلب اتقان عالي للمهارات الاساسية من جهة وتنسيق العمل مع اعضاء الفريق الواحد من جهة اخرى .إذ يعد البناء المهاري السليم المبكر المبني على اسس عملية حديثة اهم عوامل ومتطلبات كرة القدم الحديثة.

ان بناء فريق يضم (١١) لاعب متماسك ويتمتع بإيقاع سريع ومنظم يتطلب التخطيط الجيد وبرمجة التعلم وفق متطلبات يحتاجها اعضاء الفريق الواحد وهذا يعني ان الخطوة الاتية هي جعل اللاعب ذو نوعية ممتازة وهذا يعتمد على دور المدرب في تخطيط التدريب بما ينسجم ومتطلبات وقابليات اللاعبين (المهارية والخططية والعقلية والبدنية) وبالتالي سوف يصل اللاعبون تدريجيا الى اعلى مستويات العمل وفق متطلبات الاداء في مواقف اللعب المختلفة.

وان التدريب داخل المناطق المحددة كمربعات صغيرة على سبيل المثال يقدم لنا حالات مشابهة لما هو في كرة القدم الحديثة لان الخطوط التي تحدد المناطق تمثل الخصوم ومتى ما خرجت او مست الكرة الخط فان اللاعب يفقد حيازتها.

وتبرز اهمية البحث في كون المهارات الاساسية بكرة القدم هي القاعدة القوية والمهمة في ابراز لعبة كرة القدم للأعمار المبكرة من المبتدئين من الرياضة المدرسية بوصفها الرافد الرئيسي في تزويد الاندية والمنتخبات الوطنية وصولا بهم الى المستويات العليا . معتمدين على تعليم وتطوير المهارات الاساسية بأستعمال افضل الطرائق والاساليب الحديثة ،اذ ان تحقيق المهام العصرية للتربية الرياضية يتطلب الخروج من نظام التدريب التقليدي والمعلومات القديمة المتكررة من مصدر الى اخر.

١-٢ مشكلة البحث

ان المتعة والتشويق تجده في المدرسة الغربية وهذا ما يساهده الجميع في الدوريات الاوربية وخاصة الدوري الاسباني والانكليزي من خلال الارتقاء الامثل بمستوى الاداء المهارى العالي ويطغي ذلك على طابع لعب الفرق العراقية البطيء . واسلوب اللعب التقليدي خاصه الفئات العمرية ،ولضعف الاهتمام بوسائل التدريب والتعليم الحديثة ومنها التمارين في مناطق محددة والتي من خلالها يتم التأكد على تعليم المهارة واتخاذ القرار والاسناد والتحرك الصحيح وتطبيق المهارة بصورة جيدة ، ومن خلال خبرة الباحث الميدانية ومتابعته لمباريات كرة القدم وجد ان الوحدات التعليمية تحتوي على لعب في مساحات محددة على الرغم من وجود ملاعب كبيرة . وكذلك تدريبات الفرق الرياضية المدرسية تفتقر الى استخدام طرق تعلم حديثة، مما دفع الباحث الى اجراء مقابلات شخصية مع خبراء لعبة كرة القدم حول هذا الموضوع واتضح ان هناك وجهات نظر مختلفة حول تعلم المهارات في مناطق صغيرة وعليه تتركز مشكلة البحث في التساؤل الاتي:

هل ان لتمرينات المناطق المحدودة تأثير في تعلم مهارتي المراوغة والخداع وضرب الكرة بالرأس للاعب كرة القدم .

١-٣ هدف البحث

- التعرف على اثر تمرينات المناطق المحددة في تعلم مهارتي المراوغة والخداع وضرب الكرة بالرأس بكرة القدم .

١-٤ فرض البحث

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم مهارتي المراوغة والخداع وضرب الكرة بالرأس.

١- ٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : طلاب الصف الاول المتوسط.

١-٥-٢ المجال الزماني : للمدة من ١ /٢٠١٥/١٠ الى٢٠١٦/١/٥.

١-٥-٣ المجال المكاني : ساحة مدرسة ثانوية الصدرين.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

٢-١- الدراسات النظرية

٢-١-١ المناطق المحددة – معنى وتعريف (قاسم لزام:١٩٩٧ ، ١٣٥) :

"يقصد بالمناطق المحددة منطقة الجزاء او نصف الساحة من الملعب على شكل مربع او دائرة او اي شكل هندسي اخر .

وهي مكان التعليم والتدريب على مهارة معينة ويمكن تقسيم الساحة اما بطريقة الشبكة التدريبية او بواسطة الشواخص ، وفي هذه الطريقة يمكن تقسيم اللاعبين الى مجموعات صغيرة ليتم التعليم والتدريب داخل تلك المناطق وحسب التمارين المراد التدريب عليها .

ويقصد بالتدريب في مناطق المحددة هو اداء تمرينات لغرض تعلم مهارة معينة داخل منطقة محددة من الملعب لها ابعاد محددة بواسطة شواخص او غيرها ومن المعروف في لعبة كرة القدم ان بناء الهجمة تبدا من حارس المرمى حتى انتهاءً باللاعب المهاجم .

في نقل كرة باتجاه ساحة الخصم بشكل سليم وبدون اخطاء مهارية في المناولة والدحرجة والاخماد لوجود مساحة او فراغ كبير وعدم وجود مضايقة شديدة من الخصم وكلما تقدم الفريق نحو الخصم كلما زادت الاخطاء المهارية لوجود مراقبة شديدة من الخصم وكثافة عديدة من اللاعبين .

ومن الممكن زيادة او نقصان ابعاد تلك المناطق بزيادة ابعادها او عددها وتساعد التدريبات بهذه الوسيلة المعلم والمدرب في السيطرة على تعلم وتدريب الفريق بكامله وكذلك يمكن الارشادات والمعلومات لكل لاعب داخل الملعب وحصول أخطاء في تطبيق التمرينات في اي منطقة او مجموعة يعمل على ايقاف التمرين في جميع المناطق لإيضاح الخطأ وشرحه لهم لأداء التمرين بشكل صحيح وصولا الى الاداء بالتكنيك الامثل .

واللعب في ساحة الخصم يتطلب سرعة اتخاذ القرار الصحيح واللعب بلمسة واحدة في اكثر الاحيان فلا مجال للتفكير والتطلع لذلك يستوجب تدريب اللاعبين بوسائل تساعدهم على اداء واجباتهم بشكل صحيح ومن هذه الوسائل وسيلة المناطق المحددة ،اذ يؤكد البعض انه عندما تكون المفردات التدريبية مشابهة لما يحدث في المباراة فان اللاعب يتعود القيام بهذه الحركات ولا يتفاجئ بها اثناء المباراة مما تسبب له راحة نفسية واطمئنان بالقدرة على تنفيذ الواجب على الرغم من وجود ظروف مباراة مختلفة ومن اهم الامور التي تحقق ذلك التدريب في منطقة واحدة واللعب بلمسة واحدة والتهديف المحدد .

وان التدريب داخل المناطق المحددة كمربعات صغيرة على سبيل المثال يقدم لنا حالات مشابهة لما هو في كرة القدم الحديثة لان الخطوط التي تحدد المناطق تمثل الخصوم ومتى ما خرجت او مست الكرة الخط فان اللاعب يفقد حيازتها وعليه فعلى اللاعبين تنمية قدراتهم في اللعب ضمن مواقف تشدد فيها الرقابة وكذلك تنمية القدرة على ادراك الموقف قبل حصولهم على الكرة وفي مثل هذه الحالات التدريبية يتعلم اللاعبون كذلك الدقة في التمرير واستعمال القدر الكافي الملائم من القوة لتوجيه الكرة لان القوة الزائدة تؤدي الى عبور الخط وبالتالي فقدانها كما يتمكن اللاعبون من تحسين مهاراتهم .

ويؤكد الخبراء في مجال كرة القدم انه عند محاولة تحسين المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين يجب التركيز على الالعاب الصغيرة داخل مناطق محددة لرفع اللياقة البدنية الى جانب تنمية المهارات الاساسية اذ تتميز التدريبات في هذه المناطق بكثرة الحركة

الانتقالية المقرونة بمطاولة القوة عند استمرار التمرين لفترة طويلة وبتكرارات اكثر تشذيبا من الاخطاء .

كما يجب على المدرب ان ينظم التدريب بصورة بسيطة ومفهومة للاعبين حتى يتمكنوا من البدء والانتهاء من التدريب دون عرقلة واضاعة للوقت في الشرح المعقد .

٢-١-٢ مميزات التمرينات في المناطق المحددة :

فضلا عن المزايا التي ذكرت ضمنا في تنفيذ تمرينات المناطق المحددة يمكن ان نلخص اهم المزايا والفوائد كالاتي

١ – سهولة اعطاء المعلومات والتصحيحات للأداء لكل مجموعة.

٢ – اعطاء تمارين خاصة لكل لاعب حسب مركزه وحسب خطوات اللعب .

٣ – لهذه المناطق افضلية خاصة لكل من التنظيم والتخطيط للوحدة التعليمية وبهذا تكون الاستفادة للمدرب واللاعب معا وهذه الاستفادة تنعكس ايجابيا في تعليم المهارات للاعبين .

٤ – تعد ملائمة لمختلف المراحل العمرية .

٥ – تساعد في سرعة زيادة الحركة والسرعة الانتقالية من مكان لأخر دون ظهور التعب بسرعة فضلا عن تطور الرشاقة والخفة اللازمة لتطوير الاداء في المهارات المختلفة .

٦ – مساعدة المدرب لمراقبة اللاعبين جميعهم لصغر المنطقة .

٧ – تطوير المهارات الخططية عن طريق تمارين اللعب مع مراقبة اداء المهارات الفنية .

٨ – الاستغلال الامثل لوقت الوحدة التعليمية وعدم اضاعة الوقت .

٩ – استيعاب اللاعبين للتمارين وتنفيذها بحماس وتشويق .

١٠ – سيطرة المدرب على تدريب المجاميع بشكل كامل .

واخيرا ان ما نستنتجه مما تقدم في مجال مميزات المناطق المحددة وفي المجال التطبيقي لها هو ان اللعب في المناطق المحددة يعمل على الاستعمال الامثل للإمكانيات المتاحة للاعبين اذ يساعد في عدم اهدار الوقت المخصص للتعلم كذلك صغر الملعب وخطوطه القريبة وقرب الخصم يساعد على مواجهة اللاعب للكثير من الحالات المحتملة والمستجدة في التدريب مما يساعد على تطوير قدراتهم وامكانياتهم البدنية والمهارية فضلا عن

عنصر التشويق والاثارة والمتعة الذي يولده اللعب بهذا الاسلوب بوصفه اسلوبا جديدا في كرة القدم (حنفي محمود : ١٩٩٤ : ص٦٠).

٣- منهج البحث والاجراءات الميدانية

٣-١ منهج البحث

من اهم الخطوات التي يستند عليها نجاح البحث هو اختبار المنهج الملائم لحل المشكلة فالمنهج هو الطريقة التي يستعملها الفرد كي يصل لأهداف معينة (اكرم حطابية :١٩٩٧ ،ص١٩) وعليه استعمل الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

٣-٢ عينة البحث

وهي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل والنموذج الذي يجري الباحث مجمل محور عمله عليه (وجيه محجوب :٢٠٠٠ ، ص١٦٤)

وقد اعتمد الباحث في تنفيذ بحثه على عينه من احدى مدارس محافظة ديالى/قضاء بعقوبة المركز لطلاب ثانوية الصدرين واختار الباحث طلاب الصف الاول متوسط بالطريقة العمدية لكونهم مبتدئين وغير ممارسين للعبة كرة القدم ضمن الاندية الرياضية مما يضمن تجانسهم في متغيرات البحث، والبالغ عددهم ٢٥ طالب من بين ٥٠ طالب تم اختبارهم بالطريقة العشوائية وعن طريق القرعة ، اذ بلغت النسبة المئوية لعينة البحث ٥٠% من مجتمع الاصل .

٣-٢ وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستعملة في البحث

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات

١-المصادر العربية.

٢-المقابلات الشخصية.

٣-الملاحظة والتجريب.

٤-الاختبارات والقياس.

٣-٣-٢ الادوات والاجهزة المستعملة في البحث

ويقصد بأدوات البحث وهي الوسيلة والطريقة التي يستطيع فيها الباحث حل المشكلة مهما كانت تلك الادوات :-

- الاجهزة

١- حاسبة الكترونية

٢- ساعة توقيت عدد(٢)

٣- كامرة فديو(sony)

- الادوات

١-كرات قدم حجم (٥)عدد(٢)

٢- شواخص عدد(٢٥)

٣- اقماع عدد(٣٠)

٤- قافزة عدد(٣٠)

٥- قمصان عدد(١٥)

٦- بورك

٧- سبورة

٣-٤ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية في يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٥/١٠/١٤ في تمام الساعة ١٠:٠٠ صباحا على ساحة مدرسة ثانوية الصدرين وكان عدد الطلاب ١٠ طلاب من خارج عينة البحث وذلك للوقوف على الاختبارات وامكانية اجرائها والتعرف على صلاحية فريق العمل المساعد وتسجيل نقاط الضعف والمعوقات التي تواجه الباحث للتخلص منها ومعالجتها في الاختبارات الرئيسة وتحديد مناطق الاختبار للبحث .

٣-٥ الاجراءات الميدانية للبحث

٣-٥-١ الاختبار القبلي

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي على عينة البحث البالغ عددهم (٢٥) لتطبيق الاختبارات قيد البحث في يوم الاحد ٢٠١٥/١٠/١٨ في تمام الساعة ٩ صباحا بعد تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من اجل مراعاة الظروف نفسها في الاختبارات البعدية ،وعمد الباحث الى شرح الاختبارات وتوضيحها واعطاء فرصة للطلاب لغرض الاصغاء وتطبيق فقرات الاختبار ، بعد ذلك تم اختبار الطلاب وتسجيل درجاتهم طبقا للوقت المحدد لكل اختبار.

٣-٥-٢ التجربة الرئيسية

بعد اتمام التمارين الخاصة بالمنهج تم عرضها على السادة المختصين لإ بداء آرائهم ومقترحاتهم ومدى ملاءمتها مع العينة مع الاخذ بالتوجيهات وتم وضع المفردات على قوتها ، استغرقت التجربة الرئيسية لعينة البحث (٨)اسابيع ابتداء من يوم الاحد ٢٠١٥/١٠/٢٥ ولغاية يوم الاثنين ٢٠١٦/١/٤ وبواقع وحدتين بالأسبوع الواحد وللأيام (الاحد ،الثلاثاء) وبلغ عدد الوحدات التعليمية (١٦) وحدة زمن كل وحدة (٤٥) دقيقة مقسمة الى ثلاثة اقسام هي :

- القسم التحضيري :١٠ د
- القسم الرئيسي :٣٠ د
- القسم الختامي : ٥ د

وقد عمل الباحث في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية البالغ زمنه(٣٠) دقيقة علما ان الطلاب ليس لديهم اي امتحانات خلال الوحدات التدريبية في مدة البحث.

٣-٥-٣ الاختبار البعدي

عمد الباحث بإجراءات الاختبارات البعدية بعد اكمال المنهج التعليمي ووحداته البالغة (١٦) وحدة في يوم الثلاثاء ٢٠١٦/١/٥ مراعيا جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية

٣-٦ الوسائل الاحصائية

استعمل الباحث البرنامج الاحصائي(spss) في استخراج نتائج البحث .

٤-١ عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

٤-١-١ عرض وتحليل النتائج

الجدول(1)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارين القبلي والبعدي المراوغة والخداع وضرب الكرة بالراس بكرة القدم

المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور
		س	ع	س	ع	
المراوغة والخداع	ثانية	٢٠.٨	١.٣٥	١٨.٩٦	١.٠٥	%٨.٨٤
ضرب الكرة بالرأس	درجة	١٦,٣	١,٨	٢٠,٦	٠,٩	%٢٣,٣٨

الجدول (٢)

يبين قيم فروق الاوساط الحسابية والانحرافات وقيمة T المحسوبة وقيمة T الجدولية للمجموعة التجريبية لاختبار المراوغة والخداع وضرب الكرة بالراس القبلية والبعدية .

المهارات	وحدة القياس	س ف	ع ف	Tالمحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
المراوغة والخداع	ثانية	١.٨٤	٠.٩٤٣	٩.٧٥	٠.٠٥	معنوي
ضرب الكرة بالرأس	درجة	٣,٧	٥٢,٣	١٠	٠.٠٥	معنوي

٤-١-٢ مناقشة النتائج

يعزو الباحث هذه الفروق الى التمرينات التي استعملها في التعلم وفق مناطق محدودة والتي راعى الباحث التكرار المستمر في اداء المهارات قيد البحث مما ادى الى تطورها اذ ان المهارات تتطور في التعلم والتكرار المستمر اذ ان لكل مهارة عند تعلمها يصبح لها برنامج حركي مخزون في الدماغ وكلما تكرر الاداء يتشذب تدريجيا حتى يصل الى الاداء المقبول مع مراعاة التغذية الراجعة لتطابق البرنامج الحركي المخزون في الدماغ مع الحركة المؤداة وهذا ما يوكده (شمث ١٩٩٢ Schmid) نقلا عن (ليلى السيد ٢٠٠١) كما نعلم ان لكل مهارة نتعلمها بوجود برنامج حركي لها مخزون في الدماغ وكلما زاد استعملها لهذه المهارة زاد البرنامج الحركي المخزون دقة وصفاء (ليلى السيد : ٢٠٠١،ص٨١).

وكانت هذه التمارين المستعملة في البحث في المناطق المحددة يودي الى التطور العقلي للاعب الذي يساهم ويعمل في سرعة تعلم واتقان الاداء والوصول الى الاداء الماهر ، وهو ما أكدته (ليلى السيد فرحات ،٢٠٠١ م) والتي تقول ((بان الفهم والتطبيق للاداء والتكتيك يكون له دور في المعرفة وذو اثر كبير في نسبة الاداء المهاري)).

وكما ان معرفة اللاعب في التحرك الصحيح وفق مناطق معينة يودي باللاعب الى اختبار المكان الصحيح وكذلك استعمال المهارات بشكل افضل اذ ان المعرفة هي المحرك

الصحيح للاستفادة منها بالمهارات الحركية في المباراة والذي يعتمد على اساسا على اختيار المكان المناسب لها ،واختيار بوابة صحيحة للحركة ، واختيار اسلوب مناسب للأداء وهي كلها عوامل ذات طبيعة عقلية تعتمد على المعرفة الصحيحة لا نواع واساليب الاداء لمهارات البحث.

٥-الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١- استعمال التمرينات في مناطق محددة ضمن المنهج التعليمي له الاثر الايجابي في تعلم المهارات الاساسية وازدياد دقة المهارة.

٢-ان تعليم الطلاب ضمن المناطق المحددة يعطي الاثر الايجابي للتعلم الواضح والسريع مع توفر المتعة والاثارة في التمرين .

٣- ان تعليم المهارة في مناطق محددة له اثر بالغ في صفة الانسجام وروح التعاون وتماسك الفريق في الملعب.

٥-٢ التوصيات

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بالاتي:

١- يجب الاهتمام بتعليم المهارات الاساسية بكرة القدم في مناطق محددة لأنها تساعد وبشكل فعال مهارياً وبدنيا وتساعد على دقة المهارة

٢- اجراء بحوث مشابهه في العاب اخرى مختلفة.

المصادر:

- اكرم خطابية؛ *المناهج المعاصره في التربية الرياضية*، ط١ : (عمان، دار الفكر، ١٩٩٧) .
- حسن الشافعي، وسوزان مرسى؛ *مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية* : (الاسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٥) .
- حنفي محمود مختار ؛ *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم* : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤).

- قاسم لزام صبر ؛ *أثر لبعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى التعلم في المهارات المغلقة* :(أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٧).
- وجيه محجوب ؛ *موسوعة علم الحركة . التعلم الحركي وجدولة التدريب* ، ط ١ : (الاردن ، دار وائل للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠) .

الملحق (١)

نموذج من التمرينات المستخدمة

التمرين رقم (١)

يقف كل لاعب امام لاعب اخر وبينهما مسافة (٥) م، يتبادل اللاعبين فيما بينهم الكرة ولهم الحرية في استخدام الطريقة التي يؤدون فيها المهارة ، مع اعطاء التصحيحات من قبل المدربين.

التمرين رقم (٢)

يقف كل لاعب امام لاعب اخر والمسافة بينهم (٥)م المحددة بالشواخص ،يبدا اللاعبين بتبادل الكرة وبعد كل مناولة يرجع اللاعب الى الشاخص الخلفي والذي يبعد مسافة (٢)م عن الشاخص الامامي ،وتكون الحركة للأمام والخلف دون التفاف.

التمرين رقم (٣)

يقف اربعة لاعبين يتبادل اللاعبون الكرة بشكل مستقيم وبشكل قطري وباتجاه واحد ، ومن ثم تغير الاتجاه.

(ملحق ٢)

الوحدة التعليمية

اليوم /   الأهداف
التعليمية : تنمية واكتساب المهارات الاساسية.

التاريخ / / /٢٠١٦

الأهداف التربوية : تعويدهم على الثقة بالنفس.

عدد الطلاب/ ٢٥ طالب

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
القسم التحضيري	١٥ د		× × × × ×	ساعة توقيت ، وصافرة .	التأكيد على الغيابات.
المقدمة	٣ د		0		
الإحماء العام	٤ د				
الإحماء الخاص	٨ د				
القسم الرئيسي	٧٠ د		× × × × × × × ×		
النشاط التعليمي	٢٠ د	شرح وعرض التمرينات.	×	ساعة توقيت ،	

النشاط التطبيقي	٥٠ د	تمرين (١) تمرين (٢) تمرين (٣)	× × o × × × × × × × × × × × ×	وصافرة ، وكرات ، وشواخص ، وأهداف.	التأكيد على الأداء الصحيح .
القسم الختامي	٥ د		× × × × × × 0	صافرة	التأكيد على الضبط والنظام .
لعبة صغيرة	٣ د				
الانصراف	٢ د				